

# 左京老人福祉センターだより



第286号 【令和5年5月20日発行】

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5  
☎:722-4650 FAX:707-7445  
ホームページ:左京老人福祉センター で検索



## 自由参加 たのしい脳トレ

事前申込不要です。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

- 日 時: 6月6日(木)・13日(木)・27日(木) 午後2時30分~3時30分
- 会 場: 当センター ホール
- 持ち物: 上履き、飲み物
- 定 員: 基本25名(先着順・自由参加)



## 申込必要 タオル体操

タオルは、自宅でも簡単に準備できるので、習得してホームエクササイズでも是非やってみましょう。

- 日 時: 6月7日(金) ①午前9時30分~10時30分 ②午前10時45分~11時45分
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 各20名(先着順)
- 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
- 持ち物: 上履き、飲み物、タオル2本、動きやすい服装
- 申 込: 5/25(土)午前9時から受付開始(電話可)



## 申込必要 しっかり脳トレ

脳トレによる脳への刺激は、脳の血流が改善し、脳の各部分への酸素供給が増え、全体的な脳の機能を向上させます。

- 日 時: 6月7日(金)・21日(金) 午前10時30分~11時30分
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 各20名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込: 5/23(木)午前9時から受付開始(電話可)



## 申込必要 盆踊りのつどい

馴染みのある音楽に合わせて一緒に踊りましょう!

- 日 時: 7月~9月 第2・第4水曜日 ①午後1時30分~2時30分 ②午後2時40分~3時40分
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 各35名
- 持ち物: 上履き、飲み物、個人のうちわ
- 服 装: 動きやすい服装
- 申込期間: 6/17(月)~7/1(月)正午まで窓口にて受付(電話不可) ※申込多数の場合は抽選



## 自由参加 公園体操 in 左京老セン

左京老セン内で公園体操を開催します! 仲間と一緒に体操しませんか!

- 日 時: 6月14日(金) 28日(金) 午前10時30分~11時30分
- 会 場: 当センター ホール
- 協 力: 公園体操ボランティアリーダー
- 持ち物: 上履き、飲み物、汗拭きタオル
- 服 装: 動きやすい服装
- 定 員: 基本35名(先着順・自由参加)



## 申込必要 大人のぬり絵サロン

ぬり絵は、アートセラピーとしても注目されています。ぬり絵で脳の活性化しましょう!

- 日 時: 6月14日(金)・18日(火) 午後1時30分~15時00分
- 会 場: 当センター 多目的室
- 定 員: 各15名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物、色鉛筆
- 申 込: 5/24(金)午前9時から受付開始(電話可)



## 申込必要 らくらくエアロビクス

仲間と一緒に、リズムに合わせて、身体を動かしましょう!

- 日 時: 6月18日(火) ①午後1時30分~2時30分 ②午後2時45分~3時45分
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 各20名(先着順)
- 持ち物: 上履き用運動靴、飲み物、動きやすい服装
- 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
- 申 込: 6/3(月)午前9時から受付開始(電話可)



## 申込必要 季節の折り紙講座

あじさいリースを作しましょう!

- 日 時: 6月21日(金) 午前10時~11時30分
- 会 場: 当センター座敷
- 定 員: 35名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物、折り紙
- 申 込: 6/7(金)午前9時から受付開始(電話可)



## 申込必要 コアバランスエクササイズ

コア(体の芯の筋肉)を強化し、体の内側・外側のバランスを整えることで動きやすい体を保つトレーニングです。

- 日 時: 6月21日(金) ①午後1時30分~2時30分 ②午後2時45分~3時45分
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 各30名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物
- 服 装: 動きやすい服装
- 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
- 申 込: 6/6(木)午前9時から(6/6午前中は電話のみ、それ以降は電話又は窓口で受付)



## 申込必要 ~交流・参加・学びの場~ スマホでつながるサロン

誰もが気軽に参加でき、生きがいづくり、仲間づくり、居場所づくりに繋がる「スマホでつながるサロン」を開催します。6月のテーマは「アプリ追加の仕方」です。是非ご参加ください。

- 日 時: 6月25日(火) 午後1時30分~3時
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 16名(先着順)
- 協 力: 京都市地域ITアドバイザー会、スマホ同好会
- 持ち物: 個人のスマホ、上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込: 6/4(火)午前9時から受付開始(電話可)

## 申込必要 フレイル予防講座 アロマ講座

蒸し暑い季節を、ボディパウダーで汗を抑え、デオドラントスプレーで良い香りに... 爽やかに!! 過ごしましょう!

- 日 時: 6月28日(金) 午後1時30分~2時30分
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 20名(先着順) ●材料費: 2点で800円
- 持ち物: 上履き、飲み物 ●講 師: 井 泰子先生
- 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
- 申 込: 6/14(金)午前9時から教材費を添えて窓口にて受付(電話不可)

- ★制作するもの2点★
- ・デオドラントスプレー
- ・ボディパウダー

6月の「左京老セン歴史講座」はお休みです  
6月の歴史講座は、講師のご都合によりお休みします。  
次回7月5日(金)開催予定です。

- 当センターに駐車場はありません。公共交通機関、自転車、バイク等でお越し下さい。
- 当センターは二足制です。上履きをご持参ください



## 左京トイ・クリニック開催します!!

おもちゃ修理ボランティア「左京トイ・クリニック」が高野児童館でおもちゃを診察します。

「壊れたおもちゃ」ありませんか?お待ちしております!

- 日 時: 6月22日(土) 午後1時30分~3時30分
- 会 場: 高野児童館 ●協 力: 高野児童館
- ※おもちゃの受付は、1人1個でお願いします。その場で治らない場合は、入院になります。また、修理に部品代がかかる場合があります。



## 簡単なおもちゃ修理受付中!!

ボランティアグループ「左京トイクリニック」略して『さとり』では、第2、4木曜日の活動日に「おもちゃ修理」を受付しています。お気軽にお声かけください!!

- ※修理部品代をいただくことがあります。
- 活動日: 第2・4木曜日 午後1時~2時30分
- 会 場: 当センター 多目的室



## ★同好会入会方法について★

同好会入会希望の方は、まず見学をして頂きます。見学後、世話人(代表者)に入会希望を伝えてください。会員数に空きがあれば入会手続き、空きがない時は待機登録の手続きになります。お気軽に職員にお声掛けください。

## いきいきシニアポイント

京都市が取り組んでいる「人生100年時代」に対応する健康づくり、フレイル・オーラルフレイル対策に取り組みながら健康ポイントをためよう!



## 「オレンジサロンのさきょう」お知らせ

自分や家族の物忘れについて気になる方、認知症について相談してみたい方、認知症とご家族のサロンです。茶話会やゲームなどで楽しみましょう。

- 日 時: 6月13日(木) 午後1時30分~3時
- 会 場: 左京合同福祉センター3階
- 申 込: 事前申込不要・参加費無料
- 問合せ: 左京区社会福祉協議会(担当: 高向、兼田、中嶋) ☎723-5666

◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時~午後5時

Weekly activity schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and various activities like walking, exercises, and arts.

【不定期開催】卓球(午前) | 9:00~11:50 卓球(午後) | 13:00~15:50 囲碁・将棋 | 13:00~15:00

(同) | 同好会活動(会員制)※途中入会可の同好会あり ■ | 定期講座(年間・半年等の申込制) ★ | 当日参加可能(事前申込不要) ● | 単発講座(事前申込制) ▼ | 左京区地域介護予防推進センター受付(TEL707-2730)

Summary table for the week with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前, 午後).

血管年齢測定

動脈硬化の程度を調べて、血管の老化の度合いを示した数値を「血管年齢」といいます。

- 日時: 6月13日(木) 午前10時30分~11時30分
会場: 当センター 多目的室
定員: 10名(先着順)
持ち物: 上履き、飲み物
申込: 5/24(金)午前9時から受付開始(電話可)



筋肉量測定

筋肉が衰えると、転倒・骨折の危険性が高くなります。筋肉量を調べて、筋肉を維持する様、心がけましょう。

- 日時: 6月28日(金) ①午後2時00分~ ②午後3時00分
会場: 当センター 多目的室
定員: 各5名(先着順)
持ち物: 上履き、飲み物
申込: 6/1(土)午前9時から受付開始(電話可)



Main weekly activity grid with columns for dates (3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29) and rows for Hall, Multi-purpose, East seats, West seats, and Other rooms.